

Утверждаю

Директор ООО «Мега-сити СТ»
Степанова О.Г.



МЕНЮ

На 03 июня 2025г.

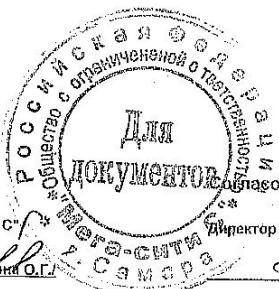
Наименования блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00
Каша вязкая молочная геркулесовая	200/10гр.	8,31	13,12	37,63	303,00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак	690гр.	28,70	35,64	96,22	826,94
Обед:					
Винегрет овощной	80гр.	1,30	4,98	7,12	78,30
Щи из свежей капусты с картофелем, с зеленью	250/10/3гр.	1,80	4,98	8,13	84,48
Гуляш из говядины	50/50гр.	14,55	16,79	2,89	221,00
Рис отварной	150гр.	3,67	5,42	36,67	210,11
Компот из сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,88	0,33	14,82	68,97
Всего в обед	853гр.	26,62	33,08	131,38	865,80
Полдник:					
Пончик со сгущенкой	100гр.	7,00	20,58	43,29	384,44
Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08
Всего в полдник	300гр.	7,24	20,70	79,05	529,52
Всего за день		62,47	89,42	306,65	2221,26
Стоимость: 286,37 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ



МЕНЮ

На 04 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущен.	100/15гр.	12,08	9,45	30,95	257,33
Каша жидкая молочная пшеничная	200/10гр.	7,51	11,72	37,05	285,00
Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,90	81,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак	595гр.	27,55	23,16	124,50	821,67
Обед:					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	75гр.	2,27	4,77	17,79	123,15
Суп картофельный с фасолью, с зеленью	250/3гр.	4,90	5,33	19,23	144,43
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	116,60
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед	838гр.	32,29	26,67	134,52	921,15
Полдник:					
Рогалик с повидлом	100гр.	4,60	1,87	44,45	212,80
Кисломолочный продукт ряженка	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00
Всего в полдник	300гр.	10,41	8,27	52,45	330,80
Всего за день		70,25	58,10	311,47	2073,62
Стоимость: 286,87 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мета-сити С"
Исупкина О.Г.



МЕНЮ

На 06 июня 2025г.



Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Рыба тушеная с овощами (минтай)	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25
Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Кондитерское изделие печенье	40гр.	1,92	9,04	18,08	152,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	560гр.	26,80	20,88	98,51	691,92
Обед:					
Помидор натуральный свежий	60гр.	0,83	0,15	2,85	16,50
Суп картофельный с макаронными изделиями, с зелен.	250/3гр.	2,69	2,84	17,46	106,25
Плов из птицы	50/200гр.	21,19	13,09	44,67	381,67
Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	114,60
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	823гр.	28,92	16,87	118,17	758,13
Полдник:					
Пирожок с картофелем	100гр.	5,04	2,91	32,74	177,60
Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08
Всего в полдник:	300гр.	5,28	3,03	68,50	322,68
Всего за день:		61,00	40,78	286,18	1772,73
Стоимость: 286,18 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./



МЕНЮ

На 07 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	82,84
Сыр порционно	20 гр.	4,64	5,90		71,66
Каша молочная из рисовой крупы	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	294,00
Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	590гр.	26,04	29,86	109,95	817,67
Обед:					
Салат из моркови с яблоками	75гр.	0,65	3,92	5,91	61,43
Рассольник ленинградский с зеленью	250/3/10гр.	2,20	5,20	15,58	117,90
Котлета рубленая из птицы с соусом	50/50гр.	8,04	9,06	9,50	154,00
Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	648гр.	20,57	26,31	98,27	744,34
Полдник:					
Сосиска в тесте	100гр.	9,60	13,84	26,90	271,00
Сок разливной яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60
Всего в полдник:	300гр.	10,60	14,04	47,10	357,60
Всего за день:		57,21	70,21	255,32	1889,61
Стоимость: 286,87 руб.					

Повар

Калькулятор

[Handwritten signature]